

新型コロナウイルス感染症に伴う 傷病手当金を支給します

対象者 次のすべてに該当する方
 ▽青梅市国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入している方
 ▽給与等の支払いを受けている方
 ▽新型コロナウイルス感染症に感染、または発熱等の症状があり感染が疑われた場合に、療養のため労務に服することができない方
支給期間 労務に服することができなくなった日から起算して、3日

経過した日から労務に服することができない期間
支給額 1日当たりの支給額(直近の継続した3か月間の給与収入の合計額を就労日数で除した金額)×3分の2×日数(支給対象となる日数)
 ※1日当たりの支給額には、上限があります。また、給与等の全部または一部を受けることができる場合は、支給額が調整されたり、支給されない場合があります。また、給付期間が1日を超えない場合は、1日を超えない期間(入院が継続する場合等は最長1年6か月まで)に適用期間 令和2年1月1日～12月31日までのため労務に服することができない期間(入院が継続する場合等は最長1年6か月まで)申請方法
 ▽国民健康保険に加入している方：郵送で保険年金課へ
 ▽後期高齢者医療保険に加入している方：郵送で都広域連合へ
 ※申請には医師の意見書や事業主の証明が必要です。状況により提出



書類等が異なりますので、事前にお問い合わせください。
問い合わせ
 ▽国民健康保険に加入している方：保険年金課 給付係
 ▽後期高齢者医療保険に加入している方：都広域連合「お問合わせセンター」 ☎0570-086-519、市保険年金課 後期高齢者医療係

新型コロナウイルス感染症の影響による 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の減免

対象世帯 次のいずれかに該当すること
 ①新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、または重篤な傷病を負った世帯
 ②新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入の減少が見込まれ、主たる生計維持者が次の(1)～(3)いずれかに該当する世帯
 (1)事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入のいずれかが、前年に比べて10分の3以上減少する見込みであること
 (2)前年の合計所得金額が1千万円以下であること
 (3)収入減少が見込まれる種類の所得以外の前年

付の支払い日が設定されているもの
申請方法 郵送で保険年金課へ

表1 減免対象保険税(料)額の計算式

減免対象保険税(料)額 = A × B ÷ C	
A	世帯の被保険者全員について算定した保険税(料)額
B	世帯の主たる生計維持者の減少が見込まれる収入にかかる前年の所得金額
C	主たる生計維持者および世帯の被保険者全員の前年の合計所得金

表2 減免割合

前年の合計所得金額	減免割合
300万円以下	10分の10
400万円以下	10分の8
550万円以下	10分の6
750万円以下	10分の4
1,000万円以下	10分の2

※持参も可
 ※必要書類等は、市ホームページ(記事ID:19387,22272)参照
 またはお問い合わせください。
問い合わせ
 ▽国民健康保険税：保険年金課資格課係
 ▽後期高齢者医療保険料：保険年金課後期高齢者医療係

介護予防教室

元気な身体をつくらう！

自粛生活により、運動不足や人との交流が少なくなっているませんか。動かないことで、疲れやすくなり、フレイル(加齢とともに心身の機能が低下し、「健康」と「要介護」の間に

あること)が進んでいきます。元気な身体づくりのため、できることから始めませんか。
日時・会場等 左表参照
対象 65歳以上の市民
内容 元気な身体づくりのポイント、家でも簡単にできる運動等
費用無料
申し込み 電話で各地域包括支援センターへ(定員になりしだい受付終了)
問い合わせ 高齢者支援課 包括支援係

日時	会場	定員	申し込み
10月26日(月) 午後2時～3時	ネッツたまぐーセンター会議室A・B	18人	市地域包括支援センター ☎22-1111
10月29日(木) 午後2時～3時	河辺市民センター第2・3会議室	20人	地域包括支援センターうめぞの ☎24-2882
10月30日(金) 午前10時30分～11時30分	大門市民センター第1・2会議室	15人	地域包括支援センターすえひろ ☎33-4477
11月9日(月) 午後2時～3時	東青梅市民センター体育館	30人	市地域包括支援センター ☎22-1111
11月10日(火) 午前10時30分～11時30分	新町市民センター第1・2会議室	15人	地域包括支援センターすえひろ ☎33-4477
11月13日(金) 午後2時～3時	長洲市民センター第1・2会議室	20人	地域包括支援センターうめぞの ☎24-2882

※高齢者支援課では、自治会や高齢者クラブ、サークルなどの活動に講師を派遣する、出張介護予防教室も行っています。詳細はお問い合わせください。

食育一口メモ 食品表示を活用しましょう

食品衛生法、JAS法、健康増進法の3つの法律から食品表示に係る規定を一元化した「食品表示法」が、令和2年4月1日から完全に施行されました。
 加工食品に表示されている栄養成分表示を健康づくりに利用したり、材料の産地や添加物を見て購入したり、アレルゲン

の表示を確認することもできます。
 以前は、「ナトリウム」とされていた表示もより一般的な「食塩相当量」に変更されました。(ナトリウム塩を添加していないものは、両方表示されていません。両方表示されている場合は、食塩相当量を1日あたり

認知症予防 脳イキイキ教室

仲間と一緒に認知症予防の講話を聞いたり、脳を活性化する体操等を行います。
日時 11月10日～12月15日の火曜日 午後2時～3時45分
会場 大門市民センター第1・2会議室
対象 65歳以上で次の要件をすべて満たす方
費用無料
服装・持ち物 動きやすい服装、屋外用運動靴、飲み物、筆記用具
申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係(市役所1階)へ

出張もの忘れ無料相談会

市では、認知症の予防や早期発見・対応をはじめ、認知症を理解していただく「もの忘れ相談会」を行っています。また希望者には身体機能、認知機能の簡易チェック等を行います。
日時 10月23日(金) 午前10時～午後2時
会場 中央図書館多目的室
申し込み 事前予約可
問い合わせ 高齢者支援課 包括支援係

ご利用ください 特定保健指導 Let's! 健康プログラム

青梅市国民健康保険で実施している特定健康診査の受診結果で、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)およびその予備群となった方に、特定保健指導「Let's! 健康プログラム」のご案内を順次送付しています。
 このプログラムでは、管理栄養士などが、対象者一人ひとりに合った健康プランを提案し、生活習慣の改善に向けてサポートしますので、ご利用ください。
問い合わせ 健康センター ☎23-2191